Belastungssteuerungslauf

Aufgabenstellung:

Im Rahmen des 5 km-Laufs soll ein möglichst gleichmäßiges Lauftempo durchgehalten werden. Dazu gibst du vorab die von dir geplante Rundenzeit an (z. B. 1m 40s). Die Abweichungen von dieser Vorgabe werden rundenweise dokumentiert und über die 12,5 Runden summiert. Die Höhe der Abweichung ergibt dann die Note (s. Beispiel). Die Obergrenze beträgt 3 min pro Runde, was einer Zeit von 7 m 30 s für einen Kilometer entspricht.

Beispielhafte Auswertung für den Belastungssteuerungslauf:

Länge der Überprüfung: 5000m (12,5 Runden)

Vorgabe für eine Runde: Individuell festzulegen (obere Grenze: 3:00 - entspricht 7:30 min/km)

Notentabelle:

Abweichung in s	**bis 25**	**bis 30**	**bis 35**	**bis 40**	**bis 45**	**bis 50**	**bis 55**	**bis 60**	**bis 65**	**bis 70**	**bis 75**	**bis 80**	**bis 85**	**bis 90**	**bis 95**	**über 95**
Notenpunkte	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

Name	**Eigene Vorgabe [Zeit pro Runde]**		**Runden**												**Gesamtabweichung**	**Note**
		0,5	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**		
Schüler/in A	2m 00s	1:01	2:00 (3:01)	2:02 (5:03)	1:59 (7:02)	1:57 (8:59)	2:03 (11:02)	2:01 (13:03	1.57 (15:00)	2:02 (17:02)	2:01 (19:03)	1:58 (21:01)	2:02 (23:03)	2:04 (25:07)	**24s**	**1+**
Abweichung		+1	0	+2	-1	-3	+2	+1	-3	+2	+1	-2	+2	+4		
Schüler/in B	2m 00s	0:55	1:51 (2:46)	1:50 (4:36)	1:55 (6:31)	1:53 (8.24)	1:57 (10:21)	1:51 (12:12)	1:50 (14:02)	1:54 (15:56)	1:55 (17:51)	1:58 (19:49)	1:55 (21:44)	1:59 (23:43)	**76s**	**4-**
Abweichung		-5	-8	-10	-5	-7	-3	-9	-10	-6	-5	-2	-5	-1		
Schüler/in C	2m 24s	1:10	2:22 (3:32)	2:25 (5:57)	2:27 (8:24)	2:30 (10:54)	2.32 (13:26)	2:21 (15:47)	2:33 (18:20)	2:29 (20:49)	2:22 (23:11)	2:20 (25:31)	2:40 (28:11)	2:41 (30:52)	**78s**	**4-**
Abweichung		-2	-2	+1	+3	+6	+8	-3	+9	+5	-2	-4	+16	+17		

Protokollbogen

Name	Eigene Vorgabe [Zeit pro Runde]		Runden												Gesamt abweichung	Note
		0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Abweichung																
Abweichung																
Abweichung																